

عنوان مقاله:

برنامه آموزش مدیریت خشم و بررسی اثربخشی آن بر بهبود سلامت عمومی دانش آموزان بزرگ سال

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مرضیه دهقانی - دکترای تعلیم و تربیت. استادیار دانشگاه تهران

مژده پورحسین - کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

سعید رضایی - دکتری روانشناسی کودک دانشگاه تهران

یاسمن علیزاده - کارشناسی ارشد آموزش بزرگسالان دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

یکی از هیجان های طبیعی در زندگی افراد هیجان خشم است. با این حال نقص در کنترل خشم، از مشخصه های بسیاری از اختلالات مانند؛ شخصیت، روان تنی، اسکیزوفرنی و.. می باشد. پژوهش حاضر، با هدف تدوین برنامه آموزش مدیریت خشم و بررسی اثربخشی آن بر بهبود سلامت عمومی دانش آموزان نوجوان دختر مقطع متوسطه که در سال تحصیلی 92-1391 مشغول تحصیل بودند، انجام شده است. با استفاده از نمونه گیری خوشه ای، از میان مناطق آموزش و پرورش شهر تهران، منطقه شش، به طور تصادفی انتخاب شد و از بین دبیرستانهای منطقه شش، یک مدرسه دخترانه دوره متوسطه به صورت تصادفی انتخاب و از بین آنها نیز، 38 نفر دانش آموز، به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. و بعد 19 نفر در گروه آزمایشی و 19 نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. کاربندی آزمایش (متغیر مستقل)، که یک برنامه مداخله ای است، در 12 مرحله جداگانه، با توجه به مبانی نظری هیجانها، در دو بعد محتوا و فرایند تدوین شد. برنامه طراحی شده، قبل از اجرای نهایی به صورت مطالعه مقدماتی بر روی گروه کوچک پنج نفری از جامعه هدف به مدت شش جلسه دو ساعته اجرا شد و سرانجام بعد از بررسی مشکلات محتوایی، نحوه اجرا، مدت زمان اجرا و.. به صورت نهایی در 12 جلسه آموزش متوالی، هر جلسه به مدت دو و نیم ساعت، برای گروه آزمایشی، اجرا شد. ابزارهای به کار رفته در این پژوهش، مقیاس ارزیابی سلامت عمومی GHQ بود. نتایج حاصل با استفاده از آزمونهای پیشرفته آماری از جمله تحلیل کوواریاس چند متغیره و آزمون T تحلیل شدند و اغلب فرضیه ها، در سطح الفای (p<0/01) و (p<0/05) معنی دار شدند. یافتههای بدست آمده، تفاوت معناداری را بین نمرات دو گروه (آزمایشی و کنترل) در پیش آزمون و پس آزمون نشان داد و این نشان می دهد که برنامه آموزش مدیریت خشم بر بهبود سلامت عمومی نوجوانان گروه آزمایشی اثربخش بوده است. در مجموع یافته های حاصل نشان داد که برنامه آموزش مدیریت خشم، میتواند به عنوان راهبرد مداخله ای اثربخش، برای بهبود سلامت عمومی گروه هدف به کار برده شود.

کلمات کلیدی:

آموزش مدیریت خشم، سلامت عمومی، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/321111>



